

	EDZÉSPROGRAM	IFI+SERDÜLŐ	JÚNIUS	20--26		
HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNP
16.00-17.30	16:00--17.30	16.00--17.30	15:00--17:00	16.00--17.30		
					SZABAD	SZABAD
15' BEMELEGITÉS	15' BEMELEGITÉS	15' BEMELEGITÉS	10'BEMELEGITÉS	15' BEMELEGITÉS	JÓ PIHENÉST	JÓ PIHENÉST
60' STATIKUS KONDI EDZÉS ( 70%LÁB-30%FELSŐTEST)	60' LÉPCSŐZÉS ( 60% PÁROS LÁB )	60' DINAMIKUS KONDI (LÁB-KAR)	45' AEROB SPEEDING (3-SZOR 15'perc)	60' "VÁROSKA"		
45' USZÁS	( 40% EGY LÁB) 15 'LEVEZETŐ FUTÁS 10'STRETCHING	10'STRETCHING	ANAEROB SPEEDING (6DB-----80mp.)  45' SPECIFIKUS-- STRETCHING EDZÉS	15' FUTÁS /60%-OS RITMUS  10'STRETCHING  SZAUNA??? HA LEHET		

ÉTKEZÉS NAPI 5-SZÖR

REGGELI NAGYON FONTOS (TOJÁS,MÜZLIK ,JOGHURTAJT FÉLÉK)

TIZÓRAI GAZDAG SZENDVICS(NEM GYORSÉTTERMI)

EBÉD(FEHÉR,VÖRÖS HÚSOK,| K,HAL PÁROLT ZÖLDSÉGEK

GYÜMÖLCSÖK(BANÁN, ALMA,MINDEN NAP LEGALÁBB EGY GRAPEFRUIT VAGY CITROM)

VACSORA(LISZT SZÁRMAZÉKOK TEJTERMÉK KIZÁRVA)

SZÉNSAVAS VÍZ ,ÜDÍTŐK ,ENERGIAITALOK **MEGTILTVÁ** CSAK MENTES ÁSVÁNYVIZ VAGY IZOTONIÁS ITALOK

HA LEHETŐSÉG VAN MULTIVI VITAMIN ÉS ASPIRIN C FOGYASZTÁSA JAVASOLT GYORS REGENERÁLODÁS ÉRDEKÉBE